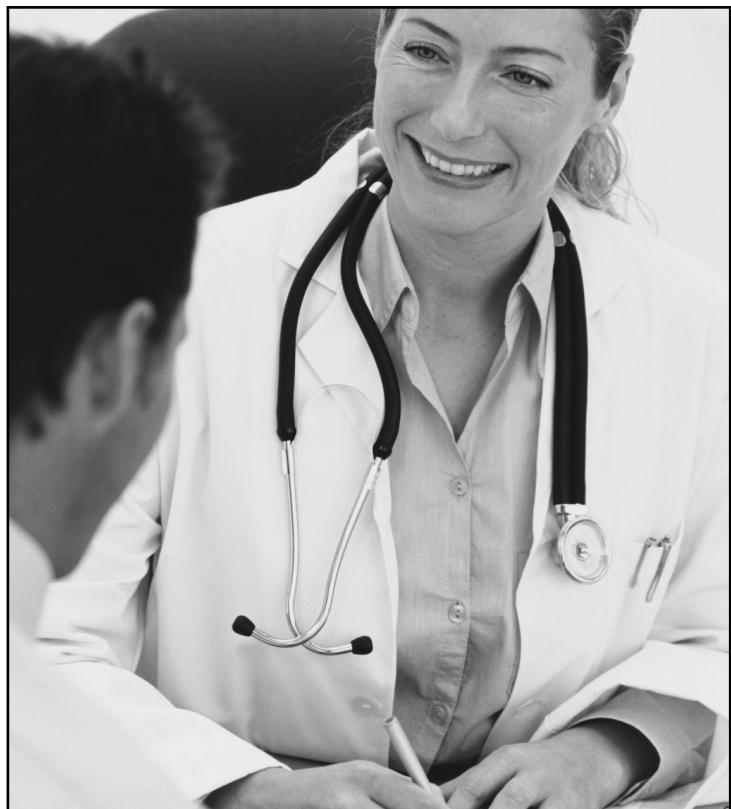




Как заботиться о своем сердце.



Что такое заболевание сердца?

Если у Вас был сердечный приступ, операция по шунтированию или если у Вас бывают боли в груди (стенокардия), Вы имеете заболевание сердца. Заболевание сердца является причиной большего количества смертей, чем от любых других болезней.

Позаботьтесь о своем сердце.
Просто следуйте следующим 6 правилам по уходу за сердцем.

Правило №1

Принимайте аспирин каждый день



Аспирин помогает в предотвращении образования тромбов. Вероятность сердечного приступа снижается, если Вы принимаете аспирин каждый день. Спросите Вашего врача о принятии аспирина каждый день.

Правило №2

Принимайте лекарство от стенокардии (боли в груди)

Боль в груди станет меньше, если Вы будете принимать лекарство так, как рекомендует Вам Ваш врач. Если срок годности Вашего лекарства истек, оно не поможет. Вы должны покупать лекарство каждые шесть месяцев.

Правило №3

Старайтесь, чтобы Ваше кровяное давление было низким.

Высокое кровяное давление заставляет Ваше сердце учащенно биться. Высокое давление



может быть причиной сердечного приступа, инсульта или других проблем с сердцем.

Поддерживайте кровяное давление низким таким образом:

- Принимайте лекарства для кровяного давления, которые предписывает Вам врач.
- Кушайте менее соленую пищу.
- Не пейте алкоголь.
- Делайте физические упражнения каждый день.
- Похудейте, если это нужно.

Какие показатели Вашего кровяного давления?

Когда в последний раз врач измерял Ваше кровяное давление?

• Кушать меньше такой пищи, как фаст фуд, жареное и печеное.

• Делайте физические упражнения как минимум 10 минут в день.

Какие показатели Вашего LDL?

Когда в последний раз Вы проверяли Ваш холестерин?

Правило №6

Если Вы курите, бросьте немедленно

Курение плохо влияет на Ваше здоровье.

Курение заставляет Ваше сердце биться быстрее. Если Вы бросите курить, это поможет Вашему сердцу и легким, даже если Вы курили долгое время. Поговорите со своим врачом как бросить курить или позвоните на бесплатную линию Иллинойс, где Вам помогут бросить курить (Illinois Quitline) 1-866-784-8937 (TTY: 1-800-501-1068).

Что еще Вы можете сделать, чтобы оставаться здоровым

Спросите Вашего врача о получении вакцинации против гриппа.

Для людей, имеющих заболевание сердца, важно оставаться здоровым. Вакцина не провоцирует грипп. За вакцинацию против гриппа платит Ваш план здравоохранения Иллинойса.

Для более подробной информации

Звоните 1-800-973-6792 чтобы поговорить с медсестрой Your Healthcare Plus™ , если у Вас есть какие-либо вопросы, когда Вы плохо себя чувствуете или поранены.

Месестрам можно позвонить круглосуточно, звонки бесплатные.

Если Вы используете ТТY, звоните 1-888-317-2697 или в Вашу местную Службу телекоммуникационной передачи информации для того, чтобы поговорить с медсестрой.

Для того, чтобы узнать больше о Your Healthcare Plus в интернете, посетите www.yourhealthcareplus.com.

Правило №4

Спросите о бета-блокаторах (сердечное лекарство)

Эти лекарства делают так, что Вашему сердцу легче работать. Спросите Вашего врача, должны ли Вы принимать сердечные лекарства, такие как бета-блокаторы. Сердечное лекарство может помочь Вам прожить дольше и чувствовать себя лучше.

Правило №5

Поддерживайте содержание холестерина в низких показаниях

LDL (липопротеин с низкой плотностью) - это вид плохого холестерина. Холестерин прилипает к внутренней стороне Ваших артерий и затрудняет прохождение крови. Если Ваше сердце не получает достаточно крови, у Вас может быть сердечный приступ.

Вы можете понизить Ваш плохой (LDL) холестерин, если Вы будете:

- Принимать Ваши лекарства так, как предписывает врач.
- Кушать менее жирную пищу, например овощи и постное мясо.